

# Hóþjálfun Gigtarfélagsins Haust 2017

Stundaskrá 4. sept. - 20. des.

*Athugið hópar byrja á mismunandi tímum*

## HÓÞJÁLFUN Í SAL AÐ ÁRMÚLA 5

Kl.	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Búið kl.	Salur
10:20		Byrjar 19. sept. Stott-Pilates/VAH		Stott-Pilates /VAH	11:20	1
12:30		Byrjar 19. sept. Stott-Pilates/VAH (fyrir viðkvæma)		Stott-Pilates/VAH (fyrir viðkvæma)	13:30	1
13:30	Byrjar 2. okt. Hádegisleikf./EMB			Hádegisleikf./EMB	14:30	1
16:10		Byrjar 12. sept. Stott-Pilates /MS		Stott-Pilates /MS	17:10	1
16:25		Byrjar 12. sept. Jóga /RRS		Jóga /RRS	17:25	2
17:10	Byrjar 11. sept. Leikfimi 1 / GRH		Leikfimi 1/ GRH		18:10	1
17:10		Byrjar 12. sept. Stott-Pilates/MS		Stott-Pilates/MS	18:10	1
18:15	Byrjar 11. sept. Leikfimi karla/GRH		Leikfimi karla/ GRH		19:15	1

## Vatnsþjálfun í Sjálfsbjargarlaug hefst 4. sept. - 20. des. 2017

### VATNSÞJÁLFUN - SJÁLFSBJARGARLAUG, HÁTÚNI 12

Kl.	Mánud.		Miðvikud.	Búið kl.
15:05	Vatnsþj. I / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. I / BKR	15:45
15:50	Vatnsþj. II / EMB	(rólegri)	Vatnsþj. II/ BKR	16:30
16:35	Vatnsþj. III / NDÓ	(þyngri)	Vatnsþj. III/ NDÓ	17:15
17:15	Vatnsþj. IV/ NDÓ	(þyngri)	Vatnsþj. IV/ NDÓ	17:55 *

\* Athugið að þátttakendur þurfa að vera komnir úr húsi kl. 18:20

Kennarar: VAH = Vilborg Anna Hjaltalín MS = Margrét Stefánsdóttir RRS = Rut Rebekka Sigurjónsd.  
BKR = Bára Kristbjörg Rúnarsdóttir EMB = Eva-Marie Björnsson NDÓ = Nína Dóra Óskarsdóttir GRH = Guðni Rafn Harðarson

**ATHUGIÐ** - Námskeiðin eru til jóla nema annað sé tekið fram. Við leggjum upp úr því að fólk bindi sig til ákveðins tíma. Greiðslum skipt eftir óskum þátttakenda. Fagaðilar leiðbeina. Hægt að koma inn í námsk. þó þau séu hafin.

**Dæmi um verð 8 skipti.\***

Fj.tíma Verð GÍ félagar Verð utan félags \* Sumir mánuðir 9 tímar

Vatnsleikfimi	8	11.920-	14.440-		
Jóga	8	10.440-	12.320-		
Stott-Pilates f.hádegi	8	12.720-	14.960-		
Stott-Pilates e.hádegi	8	13.160-	15.960-		
Leikf.karla/Leikf.I	8	10.440-	12.320-		
Hád.leikfimi	8	10.440-	12.320-		

Ganga þarf frá greiðslu við skráningu eða í síðasta lagi áður en leikfimin hefst. Skráning er bindandi fyrir tíma-bilið. Einungis koma endurgreiðslur til greina verði fólk að hætta samkvæmt læknisráði og miðast hún við þá dagsetningu sem tilkynning um slíkt berst skrifstofu Gigtarfélags Íslands.

